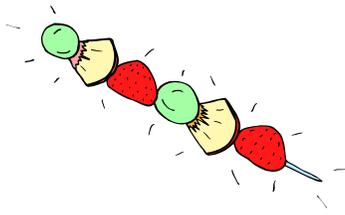


WIC Cooks!

Fruit Kebabs

Makes 8 Servings

- 1 banana, sliced
- 8 grapes, sliced in half
- 16 strawberries, sliced
- 1 cup nonfat yogurt, any flavor
- 1 cup WIC cereal
- 8 wooden kabob sticks



1. Wash all the fruit.
2. Set the cut pieces on a tray or in individual bowls.
3. Make your own arrangement of fruit on your stick.
4. Dip or roll fruit kebab in yogurt and then roll in cereal.
5. Be careful not to poke yourself with the point.

Options:

Use melons, peaches, pears or mangos.

Nutrition Facts		Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Serv. size 1 kebab (85g) Servings 8 Calories 110 Fat Cal. 50		Total Fat 6g	9%	Total Carb. 10g	3%
		Sat. Fat 3.5g	18%	Fiber 2g	6%
		Trans fats 0g		Sugars 7g	
		Cholest. 20mg	6%	Protein 5g	
		Sodium 105mg	4%		
* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.		Vitamin A 4%	Vitamin C 20%	Calcium 15%	Iron 0%

This material was funded, in part, by USDA's Basic Food Program through Public Health—Seattle & King County. The Basic Food Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, call 1-800-221-5689. This institution is an equal opportunity provider and employer.

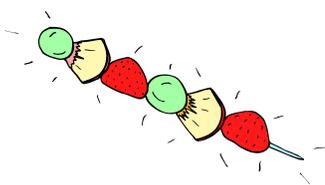
Public Health
Seattle & King County 

WIC Cooks!

Brochetas de Fruta

Hace 8 Porciones

- 1 platano en rodajas
- 8 uvas, rebanadas por la mitad
- 16 fresas en rodajas
- 1 taza de yogur descremado, de cualquier sabor
- 1 taza de cereal WIC
- 8 palitos de brochetas de madera



1. Lave todas las frutas.
2. Establezca las piezas cortadas en una bandeja o en tazones individuales.
3. Haga su propio arreglo de frutas en el palo.
4. Ruede las brochetas de fruta en el yogur y luego ruede en el cereal.
5. Tenga cuidado de no lastimarse a si mismo con la punta.

Opciones:

Utilice melones, duraznos, peras, fresas o mangos.

Nutrition Facts		Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Serv. size 1 kebab (85g) Servings 8 Calories 110 Fat Cal. 50		Total Fat 6g	9%	Total Carb. 10g	3%
		Sat. Fat 3.5g	18%	Fiber 2g	6%
		Trans fats 0g		Sugars 7g	
		Cholest. 20mg	6%	Protein 5g	
		Sodium 105mg	4%		
* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.		Vitamin A 4%	Vitamin C 20%	Calcium 15%	Iron 0%

Public Health
Seattle & King County 

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado: (800) 221-5689.